



2014-2015 RI テーマ
ロータリーに輝きを

創 立/1954年(昭和29年)6月30日 例会日/毎週火曜日 例会場/武生商工会館
事務局/〒915-8522 越前市塚町101 武生商工会館内 TEL.0778-23-5210・FAX.0778-22-2333 E-mail:takefurc@es.ttn.ne.jp
会 長/米岡房直 幹 事/井上常宏 会報委員長/三田村士郎

TAKEFU WEEKLY



Rotary Club of Takefu



2014-2015 第2650地区テーマ
ロータリーは心くぼり

- スケジュール 12:30 例会点鐘
会長挨拶 幹事報告
昼食(中西木材内3F)
- 13:00 会社説明・見学
- 14:00 解散

中西木材(株) 社長 中西昭雄氏

私たち中西木材グループは、大正10年創業以来、約1世紀にわたり、木材総合問屋として安全で心豊かな住環境の整備に努めて参りました。



しかし、地球温暖化が叫ばれている現在、森林整備と国産材活用の必要性が急務となっています。私たち中西木材グループも、木材総合問屋から、木材のもつ多面的機能を最大限利用する企業・森林価値創造企業へと発達し、森林資源の有効活用へ日々挑戦しています。

私どもは木材産業の使命として積極的にリサイクルに取り組んでおります。今まで燃やされるか不法投棄されていた木質廃棄物をボード原料や、燃料として再生いたします。



会員記事

私の趣味 油谷正雄 会員

先日、久しぶりに釣行する機会がありました。場所は能登島沖で、狙いは今がシーズンの「アオリイカ」です。釣りには年何回と行きますが、イカ釣りもその一つで、釣ってよし、食べてよしと釣りの対象としては、なかなか魅力的な魚(?)です。しかし、残念ながら「イカ釣り」に関しては、前日爆釣だったとか、最近は入れ食いだと良く聞かれますが、私自身そういった美味しい目に逢ったことは、ほとんどありません。今回の釣行もそのとおりの結果で、何と「ボウズ」でした。言い訳になりますが、今シーズンは海水温の影響もあって、「アオリイカ」は不漁で、当日も船中5人で3杯のみでした。

朝の時間の「イカ釣り」を諦め、後半は「柳八目」狙いで楽しみました。途中「青もの」の回遊もあり、ハマチも釣れそこそこ楽しみました。

今後は、天候不順の日が多くなり、なかなか釣行できませんが、機会を見て、また楽しみたいと思っています。



ニコニコ箱 …… 42,000円 累計 595,000円

- ・故中西真一郎君を偲んで 【石川満夫】
- ・平成19年7月26日身罷りし中西真一郎君。既に8年の歳月が流れた。久しぶりに会社を訪れ、感無量。改めてご冥福を祈る。 【渡辺佳男】
- ・結婚記念日自祝 【白崎弘康】
- ・職場訪問例会出席会員全員からいただきました。

例会変更情報/福井県内ビジター受付(10月22日~11月4日)

- 10月22日 丸岡RC 12:00~12:30 JA花咲ふくい丸岡支店1階ロビー
- 10月23日 武生府中RC 12:00~12:30 JA越前たけふ農協会館1階
- 10月23日 福井RC 12:00~12:30 ユアーズホテルフクイ1階フロント
- 10月23日 福井水仙RC 18:00~18:30 福井パレスホテル
- 10月23日 敦賀西RC 12:00~12:30 ニューサンピア敦賀ロビー
- 10月24日 福井西RC 12:00~12:30 パードグリーンホテル
- 10月30日 武生府中RC 12:00~12:30 JA越前たけふ農協会館1階
- 10月30日 福井RC 12:00~12:30 ユアーズホテルフクイ1階フロント
- 10月30日 敦賀西RC 12:00~12:30 ニューサンピア敦賀ロビー
- 10月31日 鯖江RC 休会 ビジター受付なし

*変更の無い各クラブの定例会については、ロータリーの友ホームページ等にてご確認ください。

本日(10月21日)の例会
炉辺会合報告
第1~5班

10月28日
米山月間に因んで
米山奨学生
ドン・タオ フンさん

11月4日
第一例会行事
新入会員卓話

11月11日
ロータリー財団
新補助金について
八木秀之氏

第2931回 例会記録 平成26年10月14日(火)

職場訪問例会 12:30~ 中西木材(株)

本日出席会員37名

メークアップ(前々回) 9名

出席率(前々回補正) 80.36%

ロータリーソング「奉仕の理想」

ゲスト 中西木材(株) 社長 中西昭雄氏



会長挨拶 第61代会長 米岡房直



よろしくお願いします。

10月に入り、すっかり涼しい気候になりました。猛暑ではなかったのですが、夏バテになった人も例年通り多かったのではないのでしょうか。ところが、今年は秋バテにも注意が必要のようです。秋バテとは、簡単に言えば夏バテの状態が長引くことを指しますが、夏バテをしなかった人も秋バテには注意が必要です。この秋バテですが、涼しくなり始めた初秋の頃に病状が表れます。

主な原因は、自律神経の乱れによるものです。冷えた食物や飲物を摂る夏特有の食生活を続けていると、体の冷えた状態が続き、それが自律神経の乱れを引き起こします。また、日中から夜にかけて寒暖の差が激しくなることも、自律神経の乱れを引き起こします。しかも今夏は、特に不安定な気候の影響から、高気圧と低気圧の移り変わりに身体が対応できていない可能性が高く、秋バテになりやすい年とされています。そもそも、自律神経は気圧の影響を受けやすく、特に近年の天候不順に人体が順応できなくなっていると考えられています。しかも、この自律神経の乱れは、自覚症状がないままに進むことが多い

ので注意が必要です。

- 秋バテの具体的な症状としては、①身体のだるさ
- ②疲れやすい ③食欲がない ④胸やけや胃もたれ
- ⑤肩こりや頭痛 ⑥無気力 ⑦なかなか眠れない
- ⑧目まいや立ちくらみがするなどです。

この内で3つ以上当てはまっていれば、秋バテの可能性が高いようです。秋バテの対策、解消法としては、まず自律神経を正常に戻すことが必要になります。ぬるめのお湯にゆっくり浸かったり、運動をしたりして、身体を温めることが大切です。また、食生活では、秋に旬を迎える根菜類やキノコ、果物を食べることで、身体を温める糖質、疲労回復に効果があるビタミンBやビタミンCを多く摂取でき、秋バテの解消には最適です。そして意外にも、焼酎のお湯割りが内臓を温めるのに効果あるようですので、お酒の好きな方で、秋バテかなと感じられたら試されてみてはいかがでしょうか。

秋バテは放っておくと、自律神経の乱れが免疫や代謝に大きな影響を与えるため、感染症や心筋梗塞、脳梗塞などの病気につながる可能性もあるので侮ってはいけません。それでも、秋といえば、食欲の秋やスポーツの秋、行楽の秋、芸術の秋など、秋は日本の四季の中で最も楽しめる時期です。ここでなぞ掛けを1つ、「秋とかけましてお酒を飲んだ時の気分と解きます。」「その心は、どちらもコウヨウします」…。

プログラム

「大正10年創業の老舗材木問屋の
多角経営の経営手法をさぐる」
職業奉仕委員会 佐々木忠彦委員長

